



広報

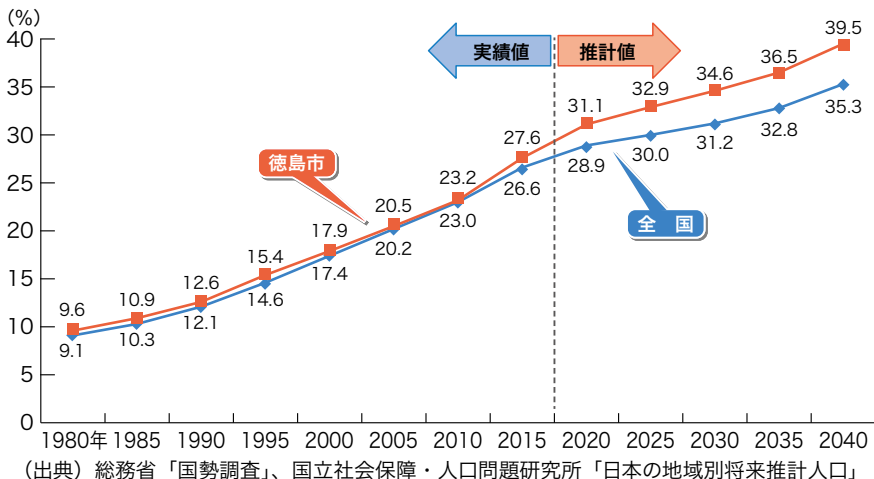
とくしま

主な内容

- 2面…みんなで創ろう「人権の世紀」
平成30年度から市・県民税の税制が改正されます
- 3面…とくしま掲示板
- 4面…LEDの光が彩る夜の水都・とくしまを見に行こう！

平成29年11月1日現在 (前月比) 人口/255,351人 (-29) 男/121,181人 (+43) 女/134,170人 (-72) 世帯数/118,858世帯 (+48) 面積/ 191.39km²

■高齢化率の推移と将来推計



■地域住民主体で生み出される支え合いの活動例



徳島市が抱える高齢化問題

現在、全国のほとんどの市町村が、人口減少と高齢化の問題に直面しています。徳島市も例外ではなく、本市における高齢化の状況を見てみる

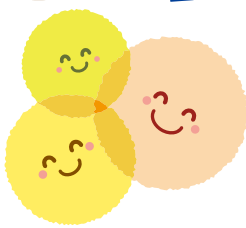
と、全国平均を上回る速さで進んでおり、65歳以上の高齢者の占める割合が全人口の27.6%と、既に4人に1人が高齢者という超高齢社会に突入しています。今後も高齢化は進み、2025年頃には、市民の約3人に1人が高齢者

このような中で、核家族化によって、地域で孤立したり、日常生活の困りごとを抱えたりする高齢者が増えるなど、

人口減少と高齢化が進む徳島市を、全ての人が安心して笑顔で暮らせるまちにするためには何が必要でしょうか。これからのまちづくりは、従来の行政主導から地域住民主体へと大きくかたちを変えようとしています。そこで、徳島市では、これからのまちづくりを考える「徳島市地域支え合いフォーラム」を開催します。さらに、フォーラムの開催後には、参加者の中から各地域における支え合い活動の参加者を募集します。皆さんの思いや知識をまじりに生かしてみませんか。まずは気軽にフォーラムへお越しください。

地域での支え合い活動に参加しませんか

「徳島市地域支え合いフォーラム」を開催



▲地域の人々が集まり大勢の人でにぎわう

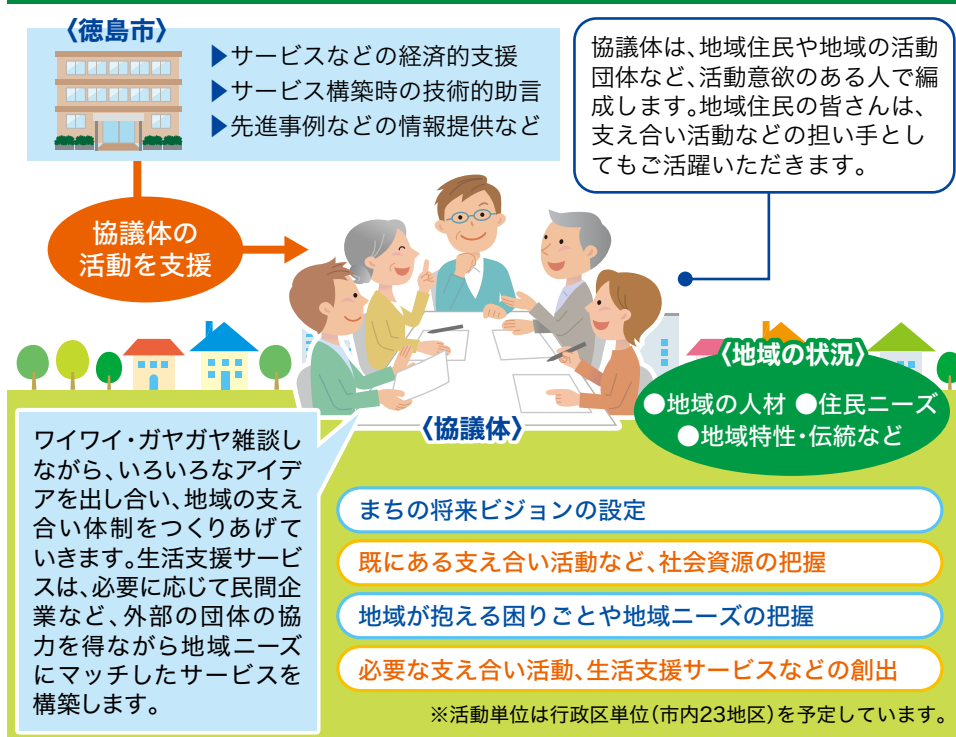
地域住民主体のまちづくりへ転換

今、全国で始まっているのが、かつての行政主導のまちづくりから、地域住民主体によるまちづくりへの転換を図る「地域支え合いのまちづくり推進事業」です。

この事業は、住民主体の支え合いを地域に広げていくことを目的としています。「支え合い」とは、住民が開設するサロンのような集いの場や見守り活動、訪問による家事援助、外出時の移動支援、話し相手、「ゴミ出しの手伝い」など、住民が互いに行う生活支援の活動や共に運営・参加する通いの場づくりなどのことをいいます(上写真)。

同事業の進め方は、地域住

支え合いのまちづくりイメージ



地域支え合いフォーラムを開催

徳島市では、こうした取り組みを進めるために「徳島市地域支え合いフォーラム」を次のとおり開催します。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ気軽にお越しください。また、フォーラム参加者の中で、意欲のある人に協議体の構成員となっていたり、

【ご来場】1月20日(土)13時30分～16時(受け付けは12時30分)

【会場】徳島県JA会館別館2階大ホール(北佐古一番町)

【内容】基調講演、パネルディスカッション※開催後、支え合い活動参加意向に関するアンケートを実施します

【定員】450人(先着)

【参加費】無料

【申し込み方法】徳島市地域包括支援センター(☎0120-246426)へ。

なお、本日付けの新聞折り込みチラシにて、同フォーラムの開催案内(裏面は参加申込書)を配布しているので、ぜひご覧ください。

【問い合わせ先】介護ながいき課(☎024-0961)

みんなで創ろう「人権の世紀」 すべての人の人権が尊重される社会に向けて

12月10日は、国際連合が「人権デー」と定めた日です。これを受けて国では、12月4日～10日を「人権週間」と定め、人権意識の普及と高揚のための啓発活動を行っています。

◆**複雑で多様化する人権問題**
人権問題には、同和問題をはじめ、子ども・高齢者・障害者などの社会的弱者への虐待などさまざまな問題があります。

また近年では、インターネット上での誹謗中傷などの差別的な書きこみや、性的少数者への理解不足の問題など、時代の変化により、人権問題も複雑で多様化しています。

このようなか、昨年には、障害者への不当な差別的取り扱いを禁止し、合理的配慮を求める「障害者差別解消法」、外国人などへの差別的言動を許さないことを宣言して解消に向けた取り組みを進めています。

◆**徳島市の取り組み**
徳島市では、「徳島市人権条例」に掲げる、一人一人が相手思いやり、認め合い、お互いの人権を尊重し合う市民社会の実現を目指して、人権教育・啓発事業を実施しています。主な取り組みは次のとおりです。

◆**人権教育・啓発研修**
市民の皆さんが「人権」について考えるきっかけとして、専門家や有識者を招いて毎年2月に、「人権を考える市民のつどい」を開催しています。

また、市内各地域で同和問題をはじめとした、関心の高い人権問題について話し合う「人権教育・啓発研究会」を毎年11月に、さまざまな人権問題についてより詳しく学習する「人権教育・啓発専門講座」を年7回行っています。

◆**「人権の花」運動**
市内の小中学生を対象に花の苗、啓発標語入リステッカーなどを贈呈し、子どもたちが協力を

職員採用試験(土木)を実施します ～第一次試験は専門試験のみ～

【試験区分】上級土木(追加募集) 【採用予定人員】3人程度
【第一次試験日】平成30年1月14日(日)
【試験要綱・申込書】市役所本館1階案内・7階人事課で配布。郵便で請求する場合は、封筒の表に「上級土木請求」と朱書きし、返信用封筒(宛先を記入し、120円分の切手を貼った角形2号)を必ず同封。市ホームページ「職員採用情報」からもダウンロードできます。

【申し込み方法】12月4日(月)～22日(金)(消印有効)に、所定の申込書で郵便または直接、人事課(〒770-8571 幸町2-5)へ。郵便の場合は簡易書留とし、返信用封筒(宛先を記入し、82円分の切手を貼った長形3号)を同封してください。インターネットの場合は12月4日(月)～20日(水)に、市ホームページ「電子申請」からお申し込みください。

なお、受験資格など詳しくは、市ホームページ「職員採用情報」をご覧ください。

【問い合わせ先】人事課(☎621-5023 FAX624-3125)

部落差別解消推進法をご存じですか

部落差別は、特定の地域の出身であることやそこに住んでいるという理由だけで理不尽な差別を受ける、日本固有の重大な人権侵害です。

この解消のため、「部落差別の解消の推進に関する法律(部落差別解消推進法)」が昨年12月に施行されました。この法律は「部落差別」という言葉を初めて使い、現在も部落差別は存在していること、そして許されないものであることを明記し、部落差別のない社会の実現を目指すものです。

徳島市ではこの法律の主旨を踏まえ、より効果的な人権教育・啓発を進め、すべての人がお互いの人権を尊重し合い、安心して暮らせるまちづくりに努めていきます。

平成30年成人式を開催します

平成30年(平成29年度)の成人式を1月に各地区公民館の主催で行います。それぞれの開催日時は下表のとおりです。

対象は、平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれで、徳島市の住民基本台帳に登録されている人です。対象者には案内状を12月上旬までに送付します。案内状が届いていない人や該当地区以外での参加を希望する人など、参加についてのご相談は12月15日(金)までに各地区公民館へ。

【問い合わせ先】各地区公民館または中央公民館(☎625-1900)

開催場所	日時	電話番号
入田公民館	1日(祝) 10:00～12:00	644-0323
応神公民館	3日(水) 10:00～12:00	641-4307
渭東公民館	3日(水) 10:00～12:00	655-5093
住吉・城東公民館	3日(水) 10:00～12:00	656-6678
沖洲公民館	3日(水) 10:00～12:00	664-1675
佐古公民館	3日(水) 10:00～12:00	656-1635
シビックセンターホール(内町地区)	3日(水) 10:00～13:00	654-4913(内町公民館)
西富田公民館(新町・西富田地区合同)	3日(水) 10:00～13:00	623-5482
昭和公民館	3日(水) 10:00～12:00	623-1971
一宮公民館	3日(水) 10:00～12:00	644-1521
渭北公民館	6日(土) 10:00～12:00	622-0805
川内公民館	7日(日) 10:00～12:00	665-3843
加茂公民館	7日(日) 10:00～12:00	632-7699
加茂名公民館	7日(日) 10:00～11:30	631-1778
不動公民館	7日(日) 10:00～11:30	631-9649
国府公民館	7日(日) 10:00～12:00	642-1183
南井上公民館	7日(日) 10:00～12:00	642-2774
北井上公民館	7日(日) 10:00～12:00	642-1196
東富田公民館	7日(日) 10:00～12:00	653-5867
津田公民館	7日(日) 10:00～12:00	662-1942
八万公民館南館	7日(日) 10:00～12:00	668-8192(八万公民館)
上八万公民館	7日(日) 10:00～12:00	668-6392
丈六公民館(勝占・多家良地区合同)※	7日(日) 10:00～12:00	-

※勝占・多家良地区の問い合わせ先は居住地によって異なります。問い合わせ先は下表のとおりです。

居住地	問い合わせ先	電話番号
論田町・大原町	勝占東部公民館	663-1964
西須賀町・勝占町・三軒屋町・大松町・雑賀町	勝占中部公民館	669-1671
大谷町・北山町・方上町	方上公民館	669-1745
丈六町	丈六公民館	645-2182
多家良町・八多町	多家良中央公民館	645-1075
渋野町	渋野公民館	645-1180
飯谷町	飯谷公民館	645-0329

◆**人権相談**
市内在住の人を対象とした人権擁護委員会による人権相談(無料)を実施しています。

【とき】毎月第1・第3火曜日 13時30分～16時
【場所】市役所2階人権推進課相談室

◆**「人権の花」運動**
市内の小中学生を対象に花の苗、啓発標語入リステッカーなどを贈呈し、子どもたちが協力を



▲昨年の人権の花贈呈式の様子

◆**「とき」**毎月第1・第3火曜日 13時30分～16時
◆**「場所」**市役所2階人権推進課相談室

◆**「お問い合わせ先」**市民税課(☎621-5063 FAX621-5456)

平成30年度から市・県民税の税制が改正されます

◆**給与所得控除の見直し**
給与所得控除の上限が右下表のとおり引き下げられます。

◆**セルフメディケーション税制の創設**
定期健康診断や予防接種などを受けた納税義務者とその親族などが購入した市販の風邪薬、胃腸薬などのスイッチOTC医薬品にあたる商品の合計額が

	収入金額	所得金額
現行	1,000万円超～1,200万円以下	給与収入×95% - 170万円
改正	1,200万円超	給与収入 - 230万円
	1,000万円超	給与収入 - 220万円

1万2000円を超える場合、総所得金額等から控除する特例が創設されます(平成33年12月31日購入分まで)。ただし、控除限度額は8万8000円までで、本特例と現行の医療費控除の適用を同時に受けることはできません。また本特例の適用を受けるためには、明細書と定期健康診断や予防接種などを受けた証明書により、税の申告を行う必要があります。なお、対象となるスイッチOTC医薬品の一覧は厚生労働省のホームページで確認できます。

◆**「お問い合わせ先」**市民税課(☎621-5063 FAX621-5456)

INFORMATION

とくしま 掲示板

募集

特定目的住宅の入居者

福祉目的に割り当てられる市営住宅への入居者を募集します(所得などの制限あり。入居者は選考により決定)。

- ①12月28日(木)までに▶母子・父子世帯(20歳未満の子を扶養している配偶者のいない世帯)、多子世帯(18歳未満の子が3人以上いる世帯)=子育て支援課(☎621-5122)▶高齢者世帯=介護・ながいき課(☎621-5176)▶障害者世帯=障害福祉課(☎621-5177) FAX 621-5300)へ

若い世代の血糖相談

- ①12月7日(木)、平成30年1月5日(金)各日12:30~14:00(1人30分程度。どちらか1日のみ)▶ふれあい健康館2階健康相談室▶自己血糖測定や尿検査、血圧測定、健康相談など▶健康診査を受ける機会が少ない20~39歳の市民
- ②保健センター(☎656-0534)

くらしの講座

- ①12月18日(月)13:30~14:30▶アミコビル2階ミーティングルーム▶「生活習慣病にならないための注意点」をテーマに保健センターの保健師や運動指導士が講演▶徳島市・石井町・神山町・佐那河内村在住の人▶40人(先着)
- ②消費生活センター(☎625-2326)

パソコンインターネット活用講座(実務向け)コース

- ①平成30年1月10日(水)~3月15日(木)19:00~21:00▶

日…日時 場…場所 内…内容 対…対象者 員…定員 費…費用(表記なしは無料) 準…準備物 申…申し込み方法 問…問い合わせ先 電…電話番号/FAX…ファクス/HP…ホームページ/メ…メールアドレス/★電子申請可…市ホームページ「電子申請」から申し込み可

水曜コース▶木曜コース(全10回)▶シビックセンター4階活動室1▶Excelやメール、インターネットの活用▶日本語入力やマウス操作ができる人▶各15人(抽選)▶¥11,050円(教材費2,500円別途必要)

- ①12月11日(月)までに、同センター(☎626-0408)へ

催し

書の講座生展

- ①12月7日(木)~10日(日)9:30~17:00(10日は16:00まで)▶徳島城博物館和室▶「西年に鳥の詩歌を書く」をテーマにした藤井悦子の書の講座受講生による作品展▶入館料(大人300円、高校・大学生200円、中学生以下は無料)が必要



同館(☎656-2525)

徳島市人権フェスティバル

- ①12月9日(土)10:00~17:00▶ふれあい健康館▶保育士ヒーローブレイクショー(13:00~)やレインボープライド愛媛代表のエディさんによる講演会(14:00~15:30。定員200人)、各種コーナーなど。詳しくは、市HPをご覧ください。
- ②社会教育課(☎621-5417)

年末助け合いチャリティー大会・バザー

- ①12月10日(日)10:00~14:00▶中央公民館▶新舞踊や民謡、南京玉すだれ、尺八、カラオケなど。バザーも開催
- ②同館(☎625-1900)

お知らせ

特定健康診査は12月20日まで

▶受診時には受診券(9月末

までの加入者には送付済み)と徳島市国民健康保険証が必要。実施場所は受診券に同封している医療機関一覧表をご覧ください。自己負担金は1,000円▶徳島市国民健康保険に加入している昭和18年4月1日~昭和53年3月31日生まれの人

- ③保険年金課(☎621-5159)

選挙人名簿の異議の申し出を受け付け

12月2日(土)~6日(水)、市役所9階選挙管理委員会事務局(2日(土)・3日(日)は市役所地下1階当直室)で、12月1日に新たに選挙人名簿に登録した人と12月1日までに新たに在外選挙人名簿に登録した人の異議申し出を受け付けます。異議申し出期間における閲覧についてはお問い合わせください。

なお、公職選挙法の一部改正により従来の縦覧制度は廃止され、閲覧制度に一本化されました。

- ④同事務局(☎621-5373)

住民課と各支所の一部の業務が停止

12月7日(木)16:00~終業時、住民基本台帳ネットワークの回線工事のため、住民課と各支所で一部の業務が停止します。

停止する業務は▶マイナンバーカードに関する業務(受け取りや券面記載、転入継続、電子証明)▶住民票の写しの広域交付▶出生などによるマイナンバー新規付番者のマイナンバー入り住民票の写しの交付—です。

- ⑤同課(☎621-5134)

南井上地区で徳島市民総合防災訓練を実施

- ①12月10日(日)9:30~11:40(雨天時は一部内容を変更して実施。荒天時の訓練中止決

定は7:00)▶南井上小学校▶避難所運営や実務体験、炊き出しなどの訓練

- ⑥危機管理課(☎621-5527)

県下一斉徴収強化月間

12月は、徳島県と県内市町村が連携して徴収対策を強化しています。

徳島市では、納期限内の納付をお願いしていますが、未納になっている人に対しては延滞金の徴収や財産の差し押さえを行っています。さらに、徴収困難な案件については、「徳島滞納整理機構」に移管します。

- ⑦納税課(☎621-5077,5078)

農地法許可申請はお早めに

12月の農地法許可申請書の提出基準日は12月5日(火)です。農地の権利移動や農地転用許可申請などでお急ぎの人は、早めに申請書を提出してください。

なお、農業委員会総会は12月20日(水)に開催予定です。

- ⑧農業委員会事務局(☎621-5393)

薪を配布

街路樹や公園樹木などの剪定した枝を薪として、とくしま植物園で配布します。薪のサイズは長さ50cm、径5~20cm程度まで。樹種や乾燥度は選べません。運搬は各自。水と緑の基金への募金にご協力をお願いします。

- ⑨12月15日(金)~27日(水)(月~金曜の9:30~15:30)▶とくしま植物園緑のリサイクルセンター▶市内在住の人▶20人(抽選)

⑩12月6日(水)(消印有効)までに、はがきに「薪希望」と明記し、〈住所/名前/電話番号〉を書いて、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 渋野

町入道45-1 ☎636-3131)へ

徳島ファミリー・サポート・センターの会員を募集

ファミリー・サポート・センターは、子育て中の家族が子育てと仕事の両立ができるよう、保育所の送迎や預かりなどの「援助を受けたい人」(依頼会員)と「援助ができる人」(提供会員)が住民同士で支え合う会員組織です(有料)。

徳島ファミリー・サポート・センターでは、各会員を随時募集しています。

提供会員は、子どもが好きで、子育ての応援ができる人なら、どなたでもなれますが、24時間程度の講習会を受講してください。

- ▶出張説明登録会を開催

- ①12月14日(木)13:00~16:00▶ふれあい健康館▶印鑑、顔写真(縦4cm×横3cm)2枚▶※病児・病後児預かり登録の場合は4枚
- ②同センター(☎611-1551)

放送大学4月入学生を募集

放送大学(テレビ・ラジオ・インターネットなどで授業を行う通信制の正規の大学)の入学生を募集しています。

入学願書の提出期限は、平成30年3月20日(火)です。詳しくはお問い合わせください。

- ③放送大学徳島学習センター(☎602-0151)、社会教育課(☎621-5417)

12月の休日窓口(毎月第2・4日曜日)

- ④10日(日)、24日(日)8:30~12:00▶市役所1階▶住民異動届、住民票・戸籍謄抄本の交付、印鑑登録など
- ⑤さわか窓口相談室(☎621-5039)

がん検診は12月20日まで

徳島市のがん検診は12月20日(水)まで実施しています。まだ受診していない人は早めに受診してください。受診の際は受診券をお持ちください。転入や紛失などで受診券がない場合は再発行ができるのでご連絡ください。胃・肺がん検診は、12月8日(金)までに徳島県総合健診センター(☎678-3557、7128)へ予約してください。なお、子宮頸がん・乳がん検診については期間内に受診できなかった場合、平成30年3月31日(土)まで受診可能です。

- 【問い合わせ先】保健センター(☎656-0530)

海外販路開拓セミナー(事例編)を開催

【とき】12月12日(火)14:00~15:30
【ところ】徳島経済産業会館3階徳島商工会議所会議室(南末広町5)

【内容】日本ケミフェルト、八木酒造部の代表をお招きし、自社の事業紹介や海外展開に取り組むきっかけ、成功・失敗体験などのお話をさせていただきます

【対象】市内に本社がある中小企業者

【定員】40人(先着)

【申し込み方法】申込用紙(ジェット口徳島ホームページまたは市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書いて、ファクスでジェット口徳島(FAX657-6140 ☎657-6130)へ。ジェット口徳島ホームページからも申し込み可。

徳島ガラススタジオ 冬の短期講座の受講生を募集

教室名(コース名)	日程(12/11~16)	定員(先着)	内容
絵付けで楽しいクリスマス新春グッズ(コールドワーク)	12/11(月) 9:30~12/14(木)18:20~12/16(土) 9:30~	各5人	スタンドグラス風の絵皿を使って、キャンドルライトやブーツグラス、花器にクリスマスや干支にちなんだ絵を絵付けします。
吹きガラスで作るクリスマスや干支のペーパーウエイト(吹きガラス)	12/14(木)18:20~12/15(金)18:20~12/16(土) 9:30~	各2人	吹きガラスのテクニックで、丸めたり、つまんだりして、雪だるまやツリー、干支のペーパーウエイトを作ります。
パーナーワークでクリスマス、干支にちなんだトンボ玉を作る! (パーナーワーク)	12/14(木)13:30~12/16(土)13:30~	各2人	パーナーワークのテクニックでクリスマスや干支のトンボ玉を作ります。完成品はキーホルダーやアクセサリに加工できます。

【対象】18歳以上の人
【参加費】コールドワーク・パーナーワーク=1,500円(市外の人1,650円)、吹きガラス=3,000円(市外の人3,300円)※コールドワークと吹きガラスは材料費500円、パーナーワークは材料費1,000円が別途必要
【問い合わせ先】徳島ガラススタジオ(☎669-1195)

とくしま植物園 各教室の参加者を募集

■わくわく自然教室

【とき】1月6日(土)13:00~15:30

【内容】ススキでミズクを作ろう

【定員】20人(抽選) 【参加費】400円

■園芸教室 冬コース

【とき・内容】▷1月10日(水)=ブーケタイプの寄せ植え▷1月24日(水)=色を楽しむコンテナガーデン▷2月7日(水)=流木を使った苔玉※時間は各日10:00~12:00

【定員】20人(抽選) 【参加費】4,500円(全3回分)

■フレンチクラフト・カルトナージュワークショップ

【とき】1月16日(火)10:00~12:00

【内容】リポントレイづくり

【定員】12人(抽選) 【参加費】1,500円

■フラワーアレンジメント教室 冬コース

【とき・内容】▷1月17日(水)=季節のフラワーデザイン(ローズガーデン)▷2月14日(水)=バレンタインアレンジメント▷3月14日(水)=白のシルクフラワーコサージュ※時間は各日10:30~12:30

【定員】19人(抽選) 【参加費】6,500円(全3回分)

■サタデー☆サンデー教室 押し花ワークショップ

【とき】1月20日(土)10:00~12:00

【内容】押し花ブローチづくり

【定員】10人(抽選) 【参加費】1,100円



【対象】市内在住・在勤・在学の人

【申し込み方法】12月10日(日)(消印有効)までに、はがきに教室名、住所、名前、電話番号、市外の方は勤務先名または学校名を書いて、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 渋野町入道45-1 ☎636-3131)へ。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。



▲▼LEDが輝く新町川水際公園周辺



市内のLEDスポットの点灯期間など詳しくは、市ホームページで紹介していますので、ご覧ください。また、2月9日(金)~18日(日)には市内中心部で「とくしまLED・デジタルアートフェスティバル」を開催します。チームラボが制作するシンボルアート作品を展示するほか、ライブパフォーマンスやワークショップなどのイベントも実施します。ぜひお越しください。

【問い合わせ先】広報広聴課 ☎(621)50091

徳島市内には、LEDを効果的に取り入れた公園やモニュメント、街並みが数多くあります。LEDの美しい光が幻想的に彩る水都・とくしまの夜の風景。皆さんもいつもと違った徳島の

LEDの光が彩る 夜の水都・とくしまを見に行こう!

風景を見に行ってみませんか。



▲とくしま駅前広場ツインツリー

★市内のLEDスポット
▽新町川水際公園周辺▽眉山ロープウェイ・山頂展望台▽市立体育館▽徳島駅前広場▽徳島文理大学など



▲市立体育館

▲徳島文理大学

とくしまLED・デジタルアートフェスティバル ボランティア協力者を募集

シンボルアート作品の案内などに携わるボランティア協力者を募集しています。

【とき】2月9日(金)~18日(日)のうちボランティアに参加できる日

【ところ】各シンボルアート作品付近および本部テント(新町川・城山公園・万代倉庫・県庁エリア)など

【内容】シンボルアート作品の案内や本部テントでの案内

【対象】18歳以上で健康な人(高校生を除く)

【申し込み方法】12月25日(月)まで(必着)までに所定の申込書(市役所3階経済政策課で配布。市ホームページまたは公式サイトからダウンロード可)に必要事項を書いて、郵送またはファクス、

【問い合わせ先】とくしまLED・デジタルアートフェスティバル実行委員会事務局 ☎(621)52255

眉山と夜景とクリスマス開催



【問い合わせ先】先着順 17時30分~21時

【問い合わせ先】先着順 17時30分~21時

※悪天候の場合は運転を中止することがあります。

中央公民館 「新春 短期市民講座」 受講生を募集

1月から中央公民館で開講する「新春 短期市民講座」の受講生を次のとおり募集します。

【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
【申し込み方法】12月25日(月)まで(火曜日を除く)に、受講料を持って直接、中央公民館5階事務室(徳島町城内)へ。※電話での予約も可能。

曜日	講座名	定員(先着)	時間	受講料
水	骨盤ストレッチ(女性限定)	20人	10:00~11:30	3,000円
	はじめてのシャドーボックス(3Dアート)	15人	10:00~12:00	(全6回分)
木	iroha+お菓子教室	10人	13:30~15:30	2,000円(全4回分)
	朗読を楽しみましょう	15人	9:30~11:30	3,000円(全6回分)
	陶芸教室	15人	10:00~12:00	
	ヨガ コンディショニングストレッチ(女性限定)	20人	13:00~14:30	
木	雑穀料理教室	16人	18:30~20:30	1,500円(全3回分)

※別途教材費などが必要な講座があります。

【問い合わせ先】中央公民館 ☎625-1900

ふれあい健康館

「運動指導コース」受講生を募集

1月からふれあい健康館で開講する「運動指導コース」の受講生を次のとおり募集します。

【対象】医師から運動制限を受けていない市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

【申し込み方法】12月8日(金)(必着)までに、はがき(1枚1コース)に、希望のコース名(曜日・時間)、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて、ふれあい健康館(〒770-8053 沖浜東2-16 ☎657-0187)へ。市ホームページ「電子申請」からも申し込み可。

各コース全15回(1月~4月)

コース名	曜日	時間	定員(抽選)	受講料
マイフィットネス	土	14:00~15:20	各20人	12,500円
イブニングフィットネス	水	19:30~20:50		
	木	19:30~20:50		
フィットネス&アクアトレーニング	金	11:00~12:50	10人	18,500円
健脚回復と転倒予防 ※おおむね60歳以上の人	木	14:00~15:20	各15人	9,000円
	金			
からだスッキリ体操 ※おおむね60歳以上の人	金	10:00~12:00	25人	18,500円
腰痛・膝痛改善	水	12:00~12:50	10人	15,500円
ステップ①水泳入門 ※初心者対象	火	11:00~11:50	各15人	
ステップ②ゆっくり水泳	土	12:00~12:50		
ステップ②ゆっくり水泳(週末)	木			
水中ウォーキング	土	11:00~11:50	各20人	13,500円
アクアピクス	水	19:40~20:30		
血流改善!ウォーキングアクア	火	12:00~12:50		
アクア体操	木	10:00~10:50	各25人	13,500円
初歩からのよくばりアクア	土	12:50~13:50		
減量!エアロピクスダンス②	木			
減量!エアロピクスダンス③	木	18:20~19:20	各20人	13,000円
ゆがみ改善!ゆっくりピラティス	木	16:15~17:15		
はじめての太極拳	木	10:30~12:00	各20人	13,000円
健康的にダイエット!! シェイプアップ・トレーニング16回講座	金	19:30~20:50		